

コンコンずし(4人分)



材 料 名	分量
米	2カップ
さとう	大さじ1
しお	小さじ1
す	大さじ2・1/2
油あげ	75g
さとう	大さじ1・1/2
さけ	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
だし汁	40cc
乾燥青じそ	1.5g
いりごま(白)	大さじ1

- 調 理 法
- ① 米はすし飯用に少しかために炊いておく。
 - ② さとう・しお・す で合わせ酢を作る。
 - ③ 油揚げは短冊に切り油ぬきし、さとう・さけしょうゆ・だし汁 で煮ふくめる。
 - ④ 炊きあがったご飯に合わせ酢を加え、油揚げ乾燥青じそ・白ごまを混ぜる。

* 乾燥青じそは「かおり」として市販されています。
 * ごまは炒ると香りがよくなります。

エネルギー	343 kcal
脂 肪	6.7 g
塩 分	1.3 g